X-Plain™

Acúfenos o Zumbido de oído

Sumario

El acúfenos es la presencia persistente de un zumbido de oído en ausencia de un sonido real.

De acuerdo con la Asociación Americana de Pacientes de Acúfenos (ATA, por sus siglas en inglés), hay por lo menos 12 millones de personas afectadas por el zumbido de oído. De este grupo, hay 1 millón de personas para quienes la afección es tan grave que puede afectar su vida diaria.

El zumbido de oído se asocia con varias formas de sordera. También puede ser un síntoma de otros problemas de la salud.

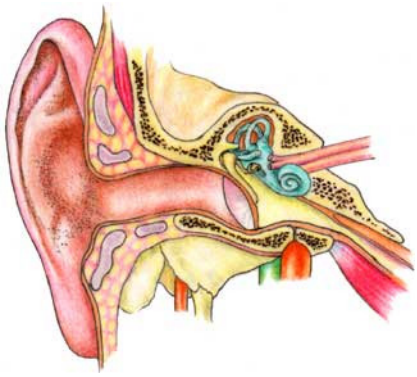
Este sumario le ayudará a entender de qué se trata el zumbido de oído. Aquí encontrará los síntomas, las causas, las opciones de tratamiento y consejos sobre cómo sobrellevar esta afección.

Anatomía y audición

El sonido percibido por las personas con este problema no existe en su medio ambiente. Este sonido proviene del interior del oído.

Nuestros oidos son órganos muy especializados que nos permiten escuchar y mantenernos en equilibrio.

El oído tiene tres partes:



- El oído exterior, el cual incluye el pabellón del oído y el conducto auditivo externo. Este conducto se conecta hacia el interior con la membrana timpánica.
- El oído medio, compuesto de tres huesecillos.
- El oído interno.

El pabellón del oído es un tejido cartilaginoso cubierto de piel. A diferencia de los huesos, el tejido cartilaginoso de la oreja crece durante toda la vida. Por esto, las personas mayores tienen orejas más grandes que los jóvenes.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.
©1995-2005, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com

El pabellón del oído funciona como un satélite que capta ondas sonoras que son vibraciones del aire.

Las ondas sonoras entran en el canal auditivo externo y hacen que el tímpano vibre. Las vibraciones del tímpano hacen que los tres huesecillos también vibren y de esta manera las vibraciones sean enviadas al oído interno.

Un órgano llamado *cóclea* recibe las vibraciones enviadas al oído interno. La cóclea tiene forma de caracol y en su interior se convierten las vibraciones en señales eléctricas.

La superficie de la cóclea está cubierta por vellos microscópicos que se proyectan desde las células auditivas.

Cuando las vibraciones llegan a la cóclea, los vellos también vibran de acuerdo al sonido. El movimiento de los vellos produce una señal eléctrica en cada célula auditiva.

El nervio llamado octavo nervio craneal o *nervio auditivo* transporta la señal eléctrica al cerebro, en donde se interpreta como sonido.

Si hay daño en las células auditivas, se producen señales eléctricas incorrectas que el cerebro puede interpretar como sonidos.

Síntomas

El zumbido de oído ocurre cuando una persona escucha un sonido persistente que no existe. El sonido suele ser una pulsación, un silbido, un zumbido o un sonido profundo y prolongado. El zumbido puede percibirse en uno de los dos oídos o en ambos.

Los sonidos típicos del zumido nunca contienen palabras o música.

Causas

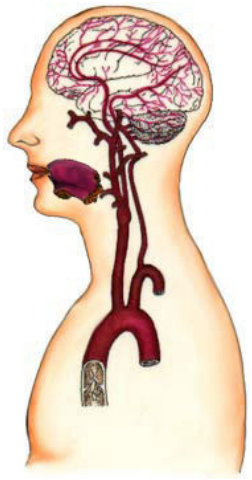
Muchas enfermedades causan el zumbido de oído. Por esta razón, esta afección se identifica como un síntoma de otros problemas y no como una enfermedad con sus propios síntomas.

La causa más común del zumbido de oído es el daño que ocurre en las células auditivas. Esta situación está relacionada con sordera que ocurre con la edad o con la exposición a sonidos muy fuertes.

Entre otras causas del zumbido de oído se encuentran las siguientes:

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.
©1995-2005, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com

- medicamentos: más de 200 medicamentos pueden causar zumbido de oído.
- lesiones en la cabeza o el cuello.
- rigidez de los huesecillos del oído medio.
- tumor en el cerebro o en los oídos.



A veces el oído puede percibir el flujo de la sangre alrededor del oído. Esto ocurre como consecuencia de la hipertensión o problemas en algunas arterias. Esto puede percibirse como síntoma del zumbido de oido.

La sordera puede empeorar el zumbido de oído porque al perderse la habilidad para escuchar sonidos del exterior, se hace más fácil escuchar sonidos del interior. Esto es cierto debido a las siguientes condiciones que pueden causar el zumbido:- la ruptura del tímpano- la infección del oído- cerúmen acumulado en el oído.

Diagnóstico

Se recomienda que se consulte al médico si el zumbido persiste, o si experimenta sordera o mareos.

El otorrinolaringólogo es un médico especialista en problemas del oído, la naríz y la garganta. A ellos también se les conoce como médicos ENT (por sus siglas en inglés).

Para poder identificar las causas del zumbido de oído, el otorrinolaringólogo obtiene un historial médico detallado. También efectúa un exámen físico que incluye los oídos y la audición. El otorrinolaringólogo también puede prescribir un exámen de audición. Por lo general, un audiólgo, quien es un profesional especializado en medir la capacidad auditiva, es el que hace este tipo de examen. Si usted experimenta zumbido de oído, debe informarle al médico sobre los medicamentos que toma. Más de 200 medicamentos pueden causar el zumbido de oído.

El médico también puede solicitar que se le haga una tomografía axial computarizada (TAC) o una imagen de resonancia magnética (IRM) de los oídos y el cerebro para descartar un tumor cerebral como causa principal del zumbido de oído.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.
©1995-2005, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com

Tratamiento

El tratamiento del zumbido de oído depende de sus causas. Si el zumbido se debe a los medicamentos, es posible que desaparezca si deja de tomarlos.

Si el zumbido es causado por cerúmen acumulado o por una infección en el oído, entonces la limpieza de la cera o el tratamiento de la infección puede surtir efecto.

Si el zumbido se debe a tumores o problemas en los vasos sanguíneos, entonces el tratamiento de estas condiciones puede contribuir a su recuperación.

El zumbido de oído causado por daños a las células auditivas no se puede curar. Sin embargo, existen varios tratamientos. Es posible que un paciente necesite utilizar varios tratamientos para encontrar el que mejor le beneficie. El uso de audífonos y los enmascaradores para mejorar la audición son ejemplos de estos tratamientos.

El uso de audífonos hace que los sonidos sean más fuertes y así más fáciles de escuchar. Mientras más ruidos externos se puedan percibir, menor es la posibilidad de percibir los zumbidos.

Los enmascaradores son dispositivos electrónicos pequeños que usan el sonido para hacer el zumbido menos perceptible. Los enmascaradores no hacen que el zumbido desaparezca, sólo disminuyen su intensidad.

Algunas personas duermen mejor cuando usan enmascaradores. Escuchar la radio con volúmen bajo o usar enmascaradores junto a la cama también puede ser efectivo. Los enmascaradores son dispositivos que se colocan cerca a la cama y no detrás de la oreja. Estos dispositivos le ayudan al paciente a ignorar el zumbido de oído para que pueda dormir.

Algunas medicinas pueden aliviar el tinitus. Sin embargo, cualquier medicamento puede tener efectos secundarios. Por lo tanto, es importante ser conciente de ellos.

Los pacientes con zumbido de oído pueden aprender a no prestarle atención. Este es el propósito de la terapia de readiestramiento. Este tratamiento usa una combinación de asesoramiento y enmascaradores. La terapia de readiestramiento para el zumbido de oído toma tiempo, pero puede ser muy útil.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.
©1995-2005, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com

Consejos para sobrellevar el zumbido de oído

Si usted experimenta zumbido de oído, aquí le damos unos consejos que le ayudarán a tolerarlo.

Relajación

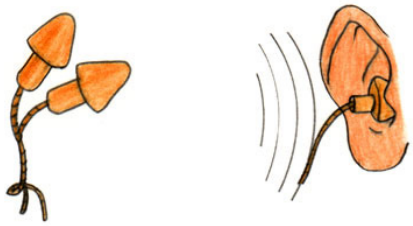
Relajarse resulta muy útil si el sonido en los oídos le es frustrante. El estrés empeora el zumbido de oído. Si se relaja podrá descansar y esto le ayudará a lidiar con el zumbido.

Controle la tensión arterial y el nivel de colesterol

El cigarrillo, el alcohol y la cafeína pueden empeorar el zumbido de oído. Esto se hace más evidente si el zumbido de oído es causado por algún problema en los vasos sanguíneos.

Proteja su audición

Si está expuesto de manera continua a ruidos fuertes en la casa o en el trabajo, use tapones en los oídos u orejeras especiales para cuidar de su audición y evitar que el zumbido empeore.



Lenguaje corporal

Si debido al zumbido de oído le es muy difícil escuchar, pídales a sus familiares y amigos que lo miren mientras le hablan para que pueda ver sus gestos faciales. El ver expresiones faciales y el lenguaje corporal le puede ayudar a entender mejor a las personas.

Comuníquese

Pídales a las personas que le hablen en voz alta, pero sin gritar. También dígales que no tienen que hablar despacio, tan sólo más claro.

Comparta lo que sienta

La psicoterapia puede ayudarles a aquellos pacientes que se sienten deprimidos debido al zumbido de oído. Hablar con un psicólogo o con personas en grupos de apoyo para pacientes con zumbido de oído puede ser beneficioso. Los pacientes suelen compartir sus experiencias, obtienen respaldo y aprenden sobre diferentes estrategias para sobrellevar esta afección.

Resumen

El zumbido de oído ocurre cuando una persona escucha de manera persistente un sonido cuando éste en realidad no existe. El zumbido de oído es una condición común que afecta a cerca de 12 millones de norteamericanos.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.
©1995-2005, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com

En la mayoría de los casos, el zumbido de oído se debe a sordera relacionada con la edad. Sin embargo, otras enfermedades o condiciones pueden causarlo.

Gracias a los avances en la medicina, hay opciones de tratamiento y dispositivos disponibles para tratar el zumbido de oído.

Más que ser una señal de una condición médica grave escondida, el tinitus es un síntoma incómodo. ¡La mayoría de las personas que sufre de tinitus vive vidas saludables y aprende a lidiar con este estado!

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.
©1995-2005, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com